

ISTRUZIONI PER L'USO DEL
DIAFRAMMA



ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA
SEZIONE DI ROMA

Il diaframma vaginale è una coppa di gomma morbida col bordo più spesso nel quale si trova una molla a spirale o una molla piatta oppure due archetti flessibili di metallo.

COME SI USA

1) Spalmare la parte interna del bordo del diaframma con crema, gelatina o schiuma spermicida; deporre 2 cm circa della stessa sostanza al centro della cupola. Si può anche introdurre direttamente in vagina lo spermicida con l'applicatore che si trova nelle confezioni.

Il diaframma può essere inserito con la cupola rivolta verso il collo dell'utero o viceversa: ai fini della protezione contraccettiva è indifferente, a patto che lo spermicida sia applicato sul lato che viene a contatto con il collo dell'utero.

Con un piede appoggiato su una sedia (oppure in posizione sdraiata o accovacciata) introdurre il diaframma in vagina avendo cura di spingerlo verso il basso: quando è entrato del tutto, spingerlo ancora per far sì che il bordo anteriore si incastri dietro l'osso pubico che si sente all'inizio della vagina come uno scalino.

2) Una volta inserito controllare se il diaframma è stato applicato correttamente. Introdurre l'indice o il medio nella vagina, cercando di sentire se il bordo è sistemato bene in alto dietro l'osso pubico. Poi cercare il collo dell'utero che sporge in fondo alla vagina e che coperto dalla gomma si percepisce come la punta del naso. Con il diaframma inserito si può camminare e fare tutti i movimenti normalmente; rimane al suo posto anche se si deve andare di corpo.

3) Il diaframma **non si toglie prima che siano trascorse sei ore dall'ultimo rap-**

porto sessuale, ma si può lasciare in vagina più a lungo senza alcun danno. Non fare lavande interne in queste sei ore. Se per qualche **ragione eccezionalmente**, si deve togliere il diaframma prima di sei ore, occorre fare una lavanda di un litro di acqua tiepida con l'aggiunta di 2 cucchiaini di aceto, usandone la metà prima di togliere il diaframma e l'altra metà dopo averlo rimosso: la sicurezza contraccettiva, in questo caso, ovviamente diminuisce.

Se inizia una mestruazione quando il diaframma è inserito, va lasciato al suo posto ugualmente per 6 ore. Una parte del sangue mestruale potrà comunque defluire in vagina.

4) Lo spermicida dopo 5 ore dall'inserimento perde la sua efficacia contraccettiva: trascorso tale intervallo è dunque necessario, per avere un successivo rapporto, introdurre una nuova dose.

Se si è già avuto un rapporto, lo spermicida va applicato direttamente in vagina senza togliere il diaframma.

COME SI CONSERVA

1) Il diaframma va lavato con acqua e sapone, poi asciugato, cosperso con un po' di talco neutro e riposto nel suo astuccio al riparo dalla luce e dal calore.

Il diaframma va controllato di tanto in tanto: è importante che conservi la sua forma originale, che non sia bucato e non presenti lacerazioni tra il bordo e la calotta.

2) Disinfettanti, detersivi, grassi, vaselina e bollitura alterano la gomma. Il diaframma va sterilizzato con la bollitura (15 minuti) dopo una vaginite.

Tenuto con cura, il diaframma durerà due anni e più.

SUGGERIMENTI UTILI

1) Dopo un parto o una variazione di peso (di circa 4 kg in più o in meno) tornare all'AIED per verificare se occorre un diaframma di misura diversa. Anche qualche mese dopo l'inizio di rapporti sessuali completi può essere necessario cambiare diaframma.

2) Se insorgono problemi sull'uso del diaframma, tornare dall'operatore AIED che lo ha prescritto.

3) Il diaframma non è un oggetto da prestare alle amiche: ogni donna che voglia usarlo deve avere quello conforme al suo fisico ed alle sue misure.

NOTA La prescrizione del diaframma si effettua dopo la verifica: occorre, per questo, tornare all'AIED con il diaframma di prova inserito da alcune ore per controllare se la misura è effettivamente quella giusta e se l'inserimento è corretto.

SICUREZZA

Per risultare un contraccettivo sicuro, il diaframma deve essere:

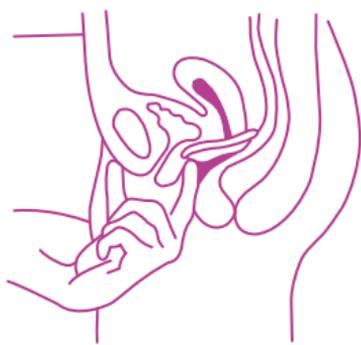
- 1) di misura giusta
- 2) sempre usato con lo spermicida
- 3) ogni volta ben inserito
- 4) applicato prima di ogni rapporto, anche se incompleto.

Posizioni per l'inserimento

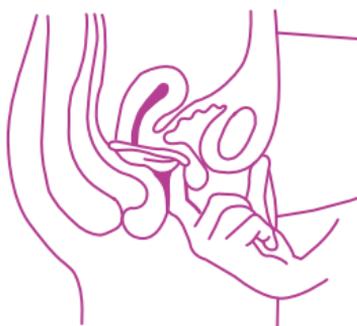
Il diaframma può essere introdotto mantenendo varie posizioni: in piedi, accosciata o sdraiata. Per una maggiore facilità di esecuzione si consiglia la posizione eretta, con la gamba sinistra alzata a 90°, appoggiando ad esempio un piede su uno sgabello.



Inserimento



Rimozione



DIAFRAMMA TIPO

N.

PRESCRITTO IL

1° controllo
(dopo 1 mese)

2° controllo
(dopo 6 mesi)

.....

.....

N.B. tornare ai controlli alle scadenze previste,
con il diaframma inserito da alcune ore.

CONSULTORI

VIALE GORIZIA 14 TEL. 06.85.57.731
VIA TOSCANA 30/1 TEL. 06.42.82.53.14

CENTRO ADOLESCENTI

VIA TOSCANA 30/4 TEL. 06.42.88.14.54

CENTRO MENOPAUSA

VIA TOSCANA 30/2 TEL. 06.42.82.53.14

www.aied-roma.it roma@aied.it